

长 寿之道

注重养生 要有爱好

□ 李敏

踏进家门,只见年已高龄的李人俊先生正在拉京胡,他边拉边唱京剧名段《萧何月下追韩信》,那声音字正腔圆,富有韵味。笔者不禁拍手叫好:唱得好,再来一个!李人俊的晚年生活过得有声有色,绚丽多彩,而唱京剧就是他的一大爱好!

李人俊是上海人,曾担任大中型企业副厂长、党委书记,浦东新区工商联(总商会)党组书记兼常务副主席,浦东新区企业、企业家联合会执行会长。在职时他曾多次获得各种荣誉奖项,中央电视台曾采访报道过他。

看书写作是李人俊最大的爱好。每年他都要看十来本书,既有政治理论、人物传记,又有小说散文、生活科学。在床头柜上放置着厚厚一叠书,笔者翻了一下,它们是:《周恩来传》《世界文学·随笔》《客过亭》《钻石人生》《中外名言大辞典》等。在书柜里放置着他人生读过的大部分中外名著。李人俊人生的座右铭是:“书籍是人类进步的阶梯”“书是世界的营养品”“人退休了思想不能退休,必须紧跟时代的步伐”。他在家中订了许多报刊杂志,来了总要浏览一下,有的重要文章还要剪辑下来,保存起来。他尤其喜欢看《新民晚报》《上海大众卫生报》《医食参考》等报刊。他爱好写作,近20年来在各种报纸杂志上发表散文、随笔和各类文章230余篇。李人俊说:看书能给自己提供正能量,增进知识和阅历,拓展视野,能更好地把握自己人生。读书与写作也给我人生带来了快乐。

李人俊兴趣十分广泛。他喜爱书画,写得一手好钢笔字。钟爱京剧、沪剧、越剧和滑稽戏。有空还去参加京剧茶座,结交了一些名家朋友。他还喜欢打乒乓球,老年大学歌唱班、老干部活动中心的太极拳班,有他活跃的身影。这不仅给他晚年生活增添了乐趣,也促进了他的身心健康。

在生活上李人俊做到“三不”:不大喜大悲,不大吃大喝,不搞大的运动量。李人俊认为:人到一定年龄要把握好“度”,过度喜悦与忧伤,过度饮食和过量运动,都会伤害自己的身体。我父亲就是实行“三不”方针的,他活了98岁,他的生活经验值得我仿效。

李人俊在生活上很讲规律,每天晚上10时睡觉,早上6时起床,保证八九个小时充足睡眠。他晚餐后不吃零食、夜宵,有时晚上要看电视与写作,便延续几个小时,但决不熬夜。原来李人俊有吸烟的不良习惯,而且烟瘾很大,后来得知烟的害处后,他不断递减烟支的数量,最后把吸了40多年的烟戒了。

旅游也是李人俊生活的一个特点。近年来他或与家人,或与朋友,去了国外许多地方,如英国、法国、加拿大、澳大利亚、南非、瑞典、希腊、巴西、荷兰等51个国家地区与国内大部分主要城市,观赏了旖旎的风光,品尝了那里特色风味,真是神清气爽,优哉快哉!每次出去他都把相机带在身边,拍了一大堆照片回来,整理了几大本照相簿。他常拿出来翻翻,与亲朋好友一起分享旅游的快乐。李人俊说:人生在世,看遍世界也是一大快乐,不留遗憾!

李人俊刚退休时,人生有些不习惯,紧凑的生活一下子放慢下来,后来一想这是每一个人都要经历的一个人生阶段,于是调整生活内容,合理科学安排,加强与老同事、老同学、老朋友的联系沟通,聚会交流,参加各种社会活动,过起了五光十色的退休生活。李人俊说:健康不是上天赐予的,而是自己争来的,关键是生活安排,既要丰富多样,又要有劳有逸,这样才能保证身体健康。

养 生二得

国外研究人员对800多人进行了为期30年的跟踪研究,发现情绪乐观的人,生存率远远高于预期值。俄国研究人员在调查八九十岁以上的老年人中,发现96%以上的长寿老人是乐观的。国内外研究也同时发现,中外百岁老人96%以上都是积极乐观的。研究人员指出,心态乐观心情开朗是长寿的首诀和最大共性,也是长寿的一把金钥匙。乐观可让老人平均增寿7年。百岁老人们,个个都是乐天派,而且乐观的女性更长寿。曾被誉为“世界第一寿星”142岁的秘鲁老人在谈及自己的长寿秘诀时,说的第一句话就是“做人要乐观”。乐观就老得慢。

研究发现,积极乐观的心态对延年益寿的作用,比控制血压和降低胆固醇更重要,甚至比不吸烟、喜欢体育锻炼等保健措施更有效。乐观是抵抗厄运的力量。当我们面临厄运袭击的时候,乐观的心态会让

饮 食养生



徜徉农贸市场,但见摊位上那去了皮的茼蒿嫩茎,碧翠似玉,水灵灵的,惹人眼目,撩人购买。

茼蒿,原产地中海沿岸,我国引种大约始于魏晋南北朝。茼蒿种植在我国古典书籍中多有记载,明代高启撰有《茼蒿》诗:“野苋初除后,烟草半席新。乞醯思晚荐,不与子高邻”。茼蒿,有茎用和叶用之分。茎用

银 发无忧

俗话说:“牙痛不是病,痛起来真要命。”可见牙痛给老年人带来的痛苦有多大。健康的牙齿、正常的咀嚼功能对保持老年人的身体健康及心理健康至关重要。

随着人体衰老,人的唾液腺分泌量会逐渐减少,使口腔内的生理冲刷、自洁作用减弱,口腔易被厌氧菌梭状杆菌、需氧菌链球菌感染。尤其是残存在龈沟的食物碎屑是细菌最好的繁殖环境,容易发生龋齿,若合并链球菌感染,则可形成牙龈炎、根尖炎、牙槽脓肿等病症。新的研究证实,造成龋齿和牙周病的又一重要原因乃是牙菌斑,有效地去除牙菌斑对预防这两种常见病有着重要意义。

其次,老年人牙釉质都有不同程度的磨损。其中磨损严重者,牙本质暴露,可出现对冷、热、酸和机械

乐观是长寿的重要因素

□ 毛颂赞

我们产生巨大的抵抗厄运的力量,为我们赢得生存的契机。保持乐观,就有了生存的动力,保持乐观,就可以改变命运。乐观永远是命运的宠儿。有位长寿者他对“乐”字还有自己的独到见解:“乐”能促使全身血液循环加速,新陈代谢旺盛;“乐”能增进大脑健康,头脑清醒、思路畅通,睡眠良好;“乐”能使人乐而忘忧,容光焕发,性情开朗,精神振奋;“乐”能使人在面对挫折时,能够战胜恐惧,渡过难关。

身体健康和心理健康是一块硬币的两面,两者起着交互影响的作用。乐观者心理健康,心理健康者乐观。乐观者的主要态度是:

一心胸总是坦荡豁达的状态,凡事喜欢往好处想,豁达可以养心,经常发出开怀大笑,就会对任何事物都兴趣盎然。乐观开朗,耄耋不老。

二即使有病,也要保持乐观情

绪,“既来之,则安之”。三分治病,七分养,才能战胜疾病,缩短病程,早日康复。

三要安于本分,敬业重业,热爱自己的工作,培养工作兴趣,享受工作过程,提高自身技能。

四珍惜眼前的时光,以有效的方式工作、思索和帮助别人,生活要有目标,乐观开朗心自宽。

五乐观是人生至高至纯的精神境界,是实现理想人生的大智慧,在乐观的状态中生活,摒弃的是烦恼,植下的是希望,收获的是幸福。

六和颜悦色,不要总是怨天尤人,能看到事情的光明面,乐观的心态,可以让人健康、年轻、长寿。

七当机立断,不为小事所左思右想。知足无忧,处世乐观正是长寿需要的健康心态。

八唱歌唱戏,引吭高歌,会使人胸襟顿感开阔,精神为之振奋。再苦也要乐着活。

碧翠鲜嫩食茼蒿

□ 缪士毅

茼蒿,又称为茼笋、青笋、茼菜。我国以茎用茼蒿为主,大江南北皆有其踪影。通常食用的茼蒿,在品种方面有白茼蒿、花叶茼蒿、尖叶茼蒿、紫叶茼蒿等,大抵因形色而有所分别。

茼蒿肉质茎棒状,茎肥如笋,肉质细嫩,味鲜美有清香,既可作主料,也可作配料;既可与素菜为伍,又可与荤菜搭档。调制菜肴时,适用于烧、拌、炆、炒等烹调方法,也可用作汤和作配料。在家常菜谱中,如“茼蒿炒肉片”“葱油茼蒿丝”“茼蒿烧豆腐”“茼蒿烧鸡”“茼蒿丝烧河虾”“茼蒿蒸蟹”等等,均令人常吃不厌。据介绍,茼蒿十分适宜生食,在家里,我最喜欢凉拌茼蒿,此法制作简单,将茼蒿去皮洗净之后,切成丝

或片,再用少量盐、白糖、麻油拌匀,便可供食用,食之清新爽口,吊胃胃口。此外,茼蒿的叶子也可食用,以茼蒿叶子烹制的菜肴,也是难得的佐酒下饭美味。

茼蒿营养较丰富,每100克茼蒿茎肉约含蛋白质0.6克,钙7毫克,磷31毫克,铁2毫克。此还含有多种维生素。

茼蒿具有一定药用价值。祖国医学认为,茼蒿性苦甘,味凉,可治小便不利,尿血,乳汁不通。《本草拾遗》称其“利五脏,通经脉,开胸膈”。《滇南本草》认为其“治冷积虫积,痰水凝结,气滞不通”。《日用本草》说其“利五脏,补筋骨,开膈热,通经脉,去口气,白齿牙,明眼目”。

老年人的口腔保健

□ 郭旭光

刺激敏感,不敢用冷水漱口或吃冷饮,甚至不敢咀嚼食物。一旦患有牙齿敏感症,应少食或不食过硬、过冷、过热、过酸或甜的食物,不妨常吃些大蒜、核桃之类的食物,或咀嚼泡过的茶叶,同时要选刷毛软、刷头小的保健牙刷。

此外,老年人常服维生素C和维生素E对口腔保健有益。维生素C缺乏能引起牙釉质变性,支撑组织变得软弱,且易牙龈出血。故可在平常吃饭时服用适量维生素C片,或常吃些富含维生素C的水果和蔬菜。维生素E则对衰老期引起的重症牙周炎有修复功能,平时亦应注意予以补充。

值得一提的是,淀粉及脂肪能使食物黏附于牙齿上,所以糖、蜜、油

制成的糕点少食为佳,以免有损于牙齿。再者,用力咀嚼坚硬的冰糖块或咀嚼不易咀嚼之物可使牙齿受到磨损,必须注意避免。

经常按摩牙龈,可刺激牙齿和牙龈部位的血液循环,以减少牙周病的发生。牙齿的牙龈得到了很好的按摩之后,血液循环会加强,牙齿也会得到坚固。

所以,老年人若能学会按摩自己的齿龈,有助于维护牙齿组织,不致使牙齿松动,免生牙龈病。平时还可常用一把软毛牙刷轻轻刷齿龈,或用牙刷蘸食盐按摩齿龈,然后用清水洗净。经常做一些轻柔的张口运动,每天数次采用坚实的手法压口唇角、中心顶部及底部来进行按摩牙龈的锻炼,这些对老年人的口腔保健都大有裨益。